RABLA/HERO
CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Renseigne-toi** du mieux possible sur la qualité et les effets du produit que tu achètes. L'héroïne est toujours coupée avec des produits parfois toxiques. Mais en fait, **le plus dangereux est lorsqu'elle est trop pure !!** La majorité des overdoses sont causée par une héro moins coupée que d'habitude .
2. **Évite l'injection :** sniffée, fumée ou inhalée, l'héro comporte moins de risques.
3. **Évite de partager ton matériel.** Pour le sniff, utilise ta propre paille pour éviter la transmission des hépatites. Si tu shootes, utilise ton propre matériel pour éviter la transmission des hépatites et du sida.
4. **Fais attention aux doses.** Les premières fois, prends au maximum moitié moins que les habitués.
5. **Évite d'être seul** quand tu consommes de l'héro : en cas d'overdose, tu pourras ainsi être secouru. Entoure-toi de **personnes de confiance** dans un **contexte rassurant.**
6. **Ne mélange pas l'héro avec l'alcool et surtout avec des médocs** (Rohypnol®, Darkan®, Valium®, Tranxene® …). Cela augmente fortement les risques d'overdose.
7. **Évite de prendre le volant** et d'entreprendre une activité à **responsabilité.**
8. Pense aux **préservatifs** et au **gel.**

EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR OU GÊNE INHABITUELLE :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité.

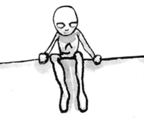
En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

CONTACTS



Paris
idf@technoplus.org
07.83.25.02.73
Nantes
alouest@technoplus.org
07.83.43.29.67
Bordeaux
sudouest@technoplus.org
07.70.25.70.39

info@technoplus.org
TECHNOPLUS.ORG




Urgences-Secours
112

Drogues-info-service.fr
0800 231 313

Hépatites info service
0800 845 800

Sida info service
0800 840 800

Act Up (Toulouse)
05 61 14 18 56
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)
07 61 42 39 90
festif@bus3132.org

CheckPoint (Drôme)
checkpoint2607@gmail.com
facebook.com/CheckPoint26

Conscience Nocturne (Dijon)
06 75 36 72 46
conscience.nocturne@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)
04 72 60 92 66
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse / Clermont)
facebook.com/korzeame
korzeamerdr@gmail.com
facebook.com/korzéameauvergne
korzeame.auvergne@gmail.com

Le Tipi (Marseille)
04 91 94 51 23
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)
03 28 36 28 40
contact@spiritek-asso.com

AIDES (dans toutes la France)
08 05 16 00 11
aides.org

ASUD (Auto Support des Usagers de Drogues)
www.asud.org
01 43 15 04 00

Plus de contacts sur
technoplus.org/trouver-une-asso

Techno+, c'est 25 ans de teuf, de réduction des risques, d'écoute, de conseil, d'activisme et d'information sans jugement, ni répression, ni morale. 25 ans que ça dure, et c'est pas fini !







S'INFORMER NE NUIT PAS A LA SANTÉ !
#WeTeKare #WeAreTek

version 07-2020



L'information objective sur les **risques** et les **plaisirs** liés aux pratiques festives et sur les moyens de réduire ces risques permet à chacun de faire des **choix** de vie **responsables**.

TECHNO +

Document réalisé par Techno+

QU'EST CE DONC ?

Ce document a pour objet d'informer sur la consommation récréative sniffée ou fumée d'héroïne. Pour obtenir de l'information concernant la consommation régulière d'héroïne, de produits de substitution ou bien sur la pratique de l'injection, l'association **ASUD** édite des documents plus pertinents.

L'héroïne est un produit appartenant à la famille des opiacés. Extrait du pavot, l'opium brut, transformé, donne de la morphine. C'est à partir de la morphine qu'est alors synthétisée l'héroïne.

L'héroïne (rabla, héro, poudre, blanche, meumeu ...) existe généralement sous deux formes :

- **La brune** (brown sugar) : c'est la forme la plus courante. Sa couleur peut varier du blanc cassé au marron foncé et se présente sous la forme de « graviers » minuscules. Elle peut être coupée jusqu'à 97% avec des produits pouvant être toxiques ou non (caféine, lactose, glucose).

- **La blanche** (ou légèrement rose), plus rare, est généralement plus raffinée et plus pure. C'est une poudre très fine qui est souvent coupée au lactose.

LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Les effets dépendent de la personne, de la qualité et de la quantité du produit consommé ainsi que du mode de consommation. L'héroïne provoque une sensation de bien être profond suivie d'un état de somnolence. On se sent **physiquement et mentalement apaisé.**

Ces sensations peuvent se prolonger chez certains par un état de passivité ou entraîner chez d'autres un désir d'activité.Les consommateurs récréatifs préfèrent soit la sniffer, ce qui permet un passage rapide dans le sang tout en réduisant certains risques liés à l'injection (Sida, oedèmes, etc...), soit la fumer. **Fumée ou inhalée**, l'effet est immédiat provoquant une sensation de chaleur et de relaxation à travers tout le corps. L'effet est assez proche du «flash» : sentiment d'euphorie intense.

En sniff, l'effet apparaît au bout de quelques minutes.

Les effets diminuent au bout de 1 ou 2 heures selon le seuil de tolérance et disparaissent définitivement au bout de 4 ou 6 heures. L'héroïne endort également la douleur des infections (rhumes, bronchites ...).

Les premières fois, la prise d'héroïne peut donner mal au coeur et amener à des vomissements.Si c'est ta première prise, ne consomme pas seul, prend une petite quantité et attend les effets.

MAIS C'EST AUSSI ...

Quelque soit le mode de prise, les deux risques majeurs liés à la consommation de l'héroïne sont l'overdose (OD) et le risque de dépendance physique.

Qu'est ce qu'une overdose (« OD ») ?

C'est en fait une surdose. Elle provoque une **dépression respiratoire** pouvant entraîner un **coma** et éventuellement la **mort**.

L'overdose dépend du **seuil de tolérance** du corps. Elle peut survenir si le produit est **trop pur** et que l'on ignore sa teneur (notamment avec la blanche). Elle peut aussi arriver, par exemple, après une période d'abstinence si l'on prend la même quantité utilisée qu'auparavant mais à laquelle on n'est plus habitué.

Si l'on consomme de l'**alcool** et surtout des **médocs** (Rohypnol®, Tranxene®, Valium®...), le risque d'OD augmente fortement car le seuil de tolérance baisse.

Le **sniff** peut atténuer les effets de certains produits de coupe mais ne protège pas des overdoses.

Que ce soit les premières fois ou lors d'un usage régulier, l'OD reste toujours possible.

Que faire en cas d'overdose (« OD ») ?

Les premiers symptômes de l'OD sont la somnolence, une respiration saccadée puis ralentie et un visage qui pâlit.

Si une personne fait une OD, ne panique pas, **empêche-la de tomber dans le coma**, fais-la marcher, secoue-la, fais-la respirer ...

Si elle est déjà inconsciente, couche-la sur le côté (**position latérale de sécurité**) et appelle immédiatement les secours (15, 18 ou 112).

Qu'est ce que la dépendance ?

Qu'elle soit sniffée, fumée ou injectée, si elle est consommée régulièrement, l'héro provoque une forte dépendance aussi bien psychique (quête du produit) que physique (état de manque).

Par un usage régulier, le corps développe une tolérance à l'héroïne, ce qui signifie qu'il faut augmenter les doses pour retrouver le même effet. L'arrêt brutal de la consommation engendre alors un état de manque. Le degré de cet état de manque dépendra de la quantité d'héro consommée, de la fréquence et du mode de prise.

Après un usage peu prolongé d'héroïne, **le manque** peut se manifester par une **sensation de fatigue, de courbatures, de dépression...**

Mais après un usage plus fréquent, cet état de manque est plus sévère et se manifeste par des nausées, des vomissements, des sueurs, des tremblements ou des douleurs...

Sniffer ou fumer l'héro réduit le risque d'OD mais n'empêche pas les risques liés à la dépendance.

En sniff, **le risque de transmission de maladies** dont les hépatites (C surtout) existe. Il peut être évité en ne partageant pas sa paille.

En descente tu peux devenir susceptible et irritable.

L'héroïne est un **anti-douleur**, du même coup lors d'un usage régulier, les signaux d'alerte n'existent plus. On ne sait plus qu'on souffre et on oublie alors de se soigner (caries ...).

L'héro provoque également un état de **somnolence**. Il n'est pas rare de s'endormir avec sa clope allumée.

Elle peut aussi bouleverser l'hygiène de vie entraînant par exemple une **perte de poids**.

Sur le plan sexuel, on note une baisse de la libido (du désir) chez l'homme et la femme.

Chez la femme, l'héro peut entraîner des règles irrégulières voire les stopper. Mais le cycle quant à lui fonctionne toujours de façon normale et l'on peut toujours tomber enceinte même si l'on n'a pas de règles.

Chez l'homme, elle entraîne un retard d'éjaculation, voire l'impossibilité de jouir.